

# MBSR©

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der 8-Wochen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Kurs verbindet Körperwahrnehmungsübungen, mentales Training durch Meditation, sanfte Körperbewegungen und Erfahrungsaustausch in der Gruppe mit den neusten Erkenntnissen der modernen Stressforschung.

## Das MBSR-Training wirkt ganzheitlich auf den Gesundheitszustand

- Verbesserung der Lebensqualität
- Rückgang der Stress-Symptome und verbesserte Heilungschancen
- Besserer Umgang mit Stress und höhere Stresstoleranz
- Erhöhte Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- Gestärktes Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Gesteigerte Vitalität und Lebensfreude
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

## 8-wöchige MBSR Kurse 2019

7. August – 25. September: Mittwoch vormittags

Termine: Mittwoch vormittags (9h30-12h): 7.8, 14.8, 21.8, 28.8, 4.9, 11.9, 18.9, 25.9; Tag der Achtsamkeit, So. 15. Sept (10-16h30)

5. Sept – 31. Oktober: Donnerstag vormittags

Termine: Donnerstag vormittags (9h30-12h): 5.9, 12.9, 19.9, 26.9, 3.10, 17.10, 24.10, 31.10; Tag der Achtsamkeit, So. 20. Oktober (10-16h30)

30. Okt – 18. Dezember: Mittwoch vormittags

Termine: Mittwoch vormittags (9h30-12h): 30.10, 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, 4.12, 11.12, 18.12; Tag der Achtsamkeit, So. 15. Dez (10-16h30)

### Kurskosten

€380 inkl. Vorgespräch, Kursmaterial, Audioaufnahmen, Mittagessen am Tag der Achtsamkeit und ein individuelles Nachgespräch nach Bedarf

### Kursort

Windmühlgasse 14/4, 1060 Wien

### Anmeldung

Tel. 0699 12 55 75 55

Jennifer.weidinger@resilientmindbody.at

## Ruhe und Gelassenheit Im Alltag

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

## ÜBER MBSR©

Seit 1979 wird MBSR zur Vorbeugung und therapiebegleitenden Bewältigung von Stress, Schmerzen und anderen psychophysischen Belastungen angewandt. MBSR wird mittlerweile auch in Schulen, Firmen und öffentlichen Einrichtungen als Burnout-Prophylaxe eingesetzt und um den Umgang mit Stress zu erleichtern. Darüber hinaus unterstützt MBSR die Entwicklung von sozialer Kompetenz sowie den konstruktiven Zugang mit Emotionen und Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Die Wirksamkeit von MBSR ist mittlerweile gut erforscht. In zahlreichen klinischen Studien konnten positive Wirkungen der MBSR-Kurse bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burnout-Syndrom nachgewiesen werden.

MBSR ersetzt keine psychotherapeutisch oder medizinische Behandlung, kann aber eine sinnvolle Ergänzung sein.

## MBSR Kursinhalte / Schwerpunkte

Achtsamkeitsübungen wie Körperwahrnehmung (Body Scan), leichte und sanfte Yogaübungen, Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsübungen für den Alltag.

Kurzvorträge, Reflexion und Austausch in der Gruppe über Stressauslöser und Stressreaktionen, Stresssymptome, Wahrnehmung und Beurteilung von Stress, Denk- und Reaktionsmuster in Zusammenhang mit Konditionierung und Bewertung, kreative und transformative Stressbewältigungsstrategien, Förderung der Resilienz, Entdeckung der persönlichen Freiheit im Gegenwärtig-Sein, Umgang mit schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge.

Tägliches, selbstständiges Üben (45 Minuten 6x Woche) mithilfe der Kursunterlagen und Audioaufnahmen ist ein wesentlicher Teil des Achtsamkeitstrainings zu Hause.

8 wöchentliche Kurstermine von jeweils 2,5 Stunden und ein Tag der Achtsamkeit (7 Stunden) zur Vertiefung der MBSR-Fähigkeiten innerhalb der Gruppe.

## MBSR Kursleiterin

Mag. Jennifer Weidinger ist zertifizierte MBSR-Lehrerin (Arbor Seminare / Center for Mindfulness), Resilienz-Trainerin und Ortho-Bionomy Practitioner. Seit Februar 2017 führt sie Resilient Mind & Body e.U. und fördert die Resilienz des Körpers und Geistes mit einem holistischen Angebot von manuellen und Körper-Geist-orientierten Therapien, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Achtsamkeit ist die Grundlage und Grundhaltung dieser Therapien. Die Achtsamkeit, eine Form des mentalen Trainings, bildet eine wichtige Säule für die ressourcenaufbauenden Tätigkeit mit Menschen.



1060 Wien, Windmühlgasse 14/4  
Tel. 43 699 12 55 75 55  
Jennifer.weidinger@resilientmindbody.at